

Anelli: Dondolare come Tarzan

Grazie a questo esercizio i ginnasti rafforzano la muscolatura delle braccia e del tronco. Inoltre imparano ad oscillare con ritmo e ad atterrare con sicurezza.

Da un cassone, oscillare in avanti in sospensione o in posizione raccolta. Giunti al punto morto lasciarsi cadere per atterrare sul materasso collocato di fronte.



Variante

più difficile

Oscillare da cassone a cassone in posizione raccolta.

Materiale: cassoni, tappetone

Fonte: Insetto pratico «mobile» 11/2005, Katharina Stucki, Barbara Bechter, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO